

さかい健康プラン 取組項目

ライフ ステージ	次世代 (乳幼児期・学童期・青年期)			現役世代 (成人期・壮年期)			セカンドライフ (高齢期)
年齢の 目安	乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (7～15歳)	青年期 (16～22歳)	成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)	

1 個人の行動と健康状態の改善

○生活習慣病の改善（一次予防）

栄養・食生活

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
1	●	●	●	正しい知識について、様々な機会をとらえて啓発します	●	●
				・「早寝・早起き・朝ごはん」等基本的な食生活習慣		
				・減塩、野菜の摂取量の増加、適切なエネルギー摂取		
				・栄養バランスの取れた食生活		
				・骨粗しょう症予防を意識した食生活		
2	●	●	●	・外食や食品利用時の栄養成分表示の理解と活用	●	●
				・食生活が健康増進、生活習慣病予防に与える影響		
				相談しやすい環境をつくります		
3	●	●	●	・性、年代別の特性を踏まえた個別相談や講座の実施	●	●
				・栄養・食生活を担う人材の育成		
				低栄養予防のための啓発をします		
4	●	●	●	・食生活や食べるために必要な歯と口の健康を保つ方法	●	●

食育

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
4	●	●	●	食育について、様々な機会をとらえて啓発します	●	●
				・「さかい食育目標」		
				・「早寝・早起き・朝ごはん」等基本的な食生活習慣の獲得		
				・食事を楽しむ機会（共食）の大切さ		
				・食品ロス削減、環境に配慮した食生活の実践		
5	●	●	●	・災害時に備えた食品の家庭備蓄	●	●
				事業者等と連携して推進します		
				・食の安全性についての普及啓発		
6	●	●	●	・食品栄養成分表示の実践	●	●
				給食を通しての地域活動、家庭や地域における食育を推進します		
				・日本型食生活や和食文化の実践		
7	●	●	●	・郷土料理や行事食の導入	●	●
				・県産農産物の利用促進		
				食農体験等の体験型の取組を実施します		
				・「食育月間」「食育の日」の取組		
8	●	●	●	・小学生等を対象とした体験学習	●	●
				・料理教室や講座の開催		

身体活動・運動

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
8	●	●	●	正しい知識について、様々な機会をとらえて啓発します	●	●
				・定期的な運動や、日常生活の中で活動の量や質を高めることの効果と重要性		
				・次世代から骨粗しょう症を意識した運動		
				・フレイルやロコモティブシンドローム		
9	●	●	●	運動しやすい環境をつくります	●	●
				・体力や運動能力を向上するための取組		
				・自主活動グループ等の活動を支援		
10	●	●	●	・年代に応じた運動やスポーツを楽しむ多様な機会の創出	●	●

こころの健康

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
10	●	●	●	正しい知識について、様々な機会をとらえて啓発します	●	●
				・睡眠時間と睡眠の質		
				・規則正しい生活習慣が睡眠に与える良い影響		
				・不健康な生活習慣が健康に与える悪い影響		
				・自分のストレス解消方法をもつことの大切さ		
				・抑うつ症状やうつ病等の精神障害についての知識		
11	●	●	●	相談しやすい環境をつくります	●	●
				・育児不安、こころや身体の心配、学校生活の悩み		
				・抑うつ症状やうつ病等の精神障害についての悩み		
				・労働上の問題や不安等こころの悩み		
12	●	●	●	労働者50人未満の事業者及び労働者を対象とした産業保健活動の支援、メンタルヘルス対策の普及促進事業を行います	●	●

たばこ

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
13	●	●	●	正しい知識について、様々な機会をとらえて啓発します	●	●
				・妊娠中の喫煙が胎児に与える影響		
				・喫煙がもたらす健康影響		
				・COPD（慢性閉塞性肺疾患）		
				・禁煙外来		
14	●	●	●	学校、園において喫煙防止教育を実施します	●	●
				・未成年の喫煙がもたらす健康被害		
15	●	●	●	受動喫煙対策を推進します	●	●
16	●	●	●	医療機関や薬局などにおいて禁煙指導を行います	●	●

アルコール

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
17	●	●	●	正しい知識について、様々な機会をとらえて啓発します	●	●
				・未成年の飲酒の危険性		
				・妊娠中の飲酒が胎児に与える影響		
				・飲酒習慣と食事の選び方		
				・生活習慣病のリスクを高める飲酒量		
18	●	●	●	相談しやすい環境をつくります	●	●
				・不適切な飲酒や、飲酒による悪影響等が出ている人への相談支援		

歯と口の健康（むし歯や歯周病の予防・重症化予防）

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
19	●	●	●	正しい知識について、様々な機会をとらえて啓発します	●	●
				・むし歯や歯周病の予防		
				・口内炎等の口腔の粘膜の疾患		
				・歯周病と全身の健康との関係		
				・適切なセルフケアやプロフェッショナルケアの推進		
				・定期的に歯科検診を受診する必要性		
				・口腔機能の獲得・維持・向上		
				・フッ化物塗布の活用		
				・喫煙が及ぼす口腔への影響（禁煙）		
				・歯間清掃用具の使い方		
20	●	●	●	相談できる環境を整えます	●	●
				・乳幼児健診や相談室の実施		
				・かかりつけ歯科医での定期的な歯科検診		
21	●	●	●	・ライフステージの特性に応じた保健指導や歯科検診	●	●
				定期的な歯科検診で歯と口の疾患を予防します		
				・プロフェッショナルケアによるむし歯や歯周病予防		
22	●	●	●	・口内炎等の口腔の粘膜の疾患	●	●

歯と口の健康（健全な口腔機能の獲得・維持・向上）

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
22	●	●	●	正しい知識について様々な機会をとらえて啓発します	●	●
				・しゃべる、食べる等の機能の獲得		
				・よく噛んで食べることを促す食材や料理		
				・よく噛んで食べることで適正体重を維持		
				・歯の喪失の影響		
				・口腔機能の維持・向上		
23	●	●	●	・かかりつけ歯科医での口腔健康管理	●	●
				相談できる環境を整えます		
				・定期的な歯科検診の受診勧奨、継続受診の啓発		
				・かかりつけ歯科医での口腔健康管理及び定期的な歯科検診		
24	●	●	●	・ライフステージの特性に応じた保健指導や歯科検診	●	●
				オーラルフレイルについて知る機会をつくります		
25	●	●	●	定期的なプロフェッショナルケアを実施し、良好な口腔機能の維持を支援します	●	●

健康チェック

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
26	●	●	●	正しい知識について、様々な機会をとらえて啓発します	●	●
				・体調を整える方法（体温・血圧等）		
				・ライフステージに応じた適正体重、BMIと摂取エネルギー		
				・食習慣や運動習慣、よく噛んで食べることで適正体重を維持		
				・低栄養や過栄養についての知識		
27	●	●	●	健康チェックしやすい環境をつくります	●	●
				・ウェアラブル端末やアプリを使って管理する方法の推奨		
				・従業員等、所属員の健康管理		

○生活習慣病の発症予防・重症化の予防（二次予防）

がん・循環器疾患対策

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
28	●	●	●	正しい知識について、様々な機会をとらえて啓発します	●	●
				・生活習慣病の予防につながる生活習慣		
				・がんのリスク要因		
29	●	●	●	・定期的にがん検診、健康診査、歯科検診を受ける大切さ	●	●
				医療機関や事業所等と連携し、健（検）診や必要な治療に結びつくよう支援します		
				・健（検）診の受診率向上の取組		
				・健（検）診に係る各種データの活用		
				・精密検査や保健指導、栄養指導が必要な人への個別対応		
30	●	●	●	・イベント実施等により健康に関する相談	●	●

フレイル対策

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
30		●	●	正しい知識について、様々な機会をとらえて啓発します	●	●
				・フレイルやロコモティブシンドローム、オーラルフレイル		
				・骨粗しょう症予防		
				・高齢者の低栄養による健康影響		
				・食材の選び方や調理法等フレイルを改善する食事		
31		●	●	フレイル予防のための食生活や運動、歯と口の健康、医薬品についての相談ができる環境を整えます	●	●
32		●	●	下肢筋力や歩幅等、ロコモティブシンドロームの状態やフレイル状態、COPD（慢性閉塞性肺疾患）のリスクをチェックする機会をつくります	●	●

2 社会環境の整備と質の向上

○社会とのつながりの維持・向上（つながる機会の確保）

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
33	●	●	●	社会とつながりやすい環境をつくります	●	●
				・食を通じてこころを通わせる機会（共食）の大切さの啓発		
				・自主的な活動やボランティア活動の推進		
				・身近な場で様々な交流ができる機会の提供		
34	●	●	●	相談しやすい環境をつくります	●	●
				・病気等の当事者や家族への相談支援		
				・自助グループ等の活動支援		
				・相談機関や窓口に関する周知		

○社会とのつながりの維持・向上（もしもの備え）

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
35	●		●	正しい知識について、様々な機会をとらえて啓発します	●	●
				・予期せぬ危機的な事態に備えた備蓄や行動、心構え		
				・屋内で生じる転倒等の事故を起こさない環境や生活習慣		
				・様々な疾患の発症時の対応		
				・アドバンス・ケア・プランニング（ACP）		
36	●	●	もしもの場合が起こっても支援する環境をつくります	●	●	
			・がん等の病気に罹患後の相談体制の充実			
			・がん等の病気に罹患した経験を活かした活動の支援			

○自然に健康になれる環境整備

	対象世代			主な取組内容	取組主体	
番号	次	現	セ		行政	関係機関
37	●	●		スーパーや飲食店、給食施設等と連携を図り、野菜の摂取や減塩等の食環境の整備に取り組みます	●	●
38	●	●		ボランティアや事業者等と連携し、健康な食事の提供やレシピの周知等により、おいしく健康な食事について啓発します	●	●
39	●	●		従業員や利用者等が自然に健康な行動をとることができるよう環境整備に取り組みます	●	●
40	●	●	●	歩数の増加を推奨し、緑道や公園の利活用、自転車利用を促進します	●	●

○受動喫煙対策

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
41	●	●	●	改正健康増進法及び大阪府受動喫煙防止条例、大阪府子どもの受動喫煙防止条例を周知します	●	●
42	●	●	●	事業所訪問等の機会を活用し、受動喫煙の防止について啓発します	●	●
43		●	●	原則屋内禁煙化に伴い必要な指導を行います	●	
44		●	●	事業所内の受動喫煙の防止に向け事業所等を支援します	●	●
45	●	●	●	庁内関係部署と連携して、屋外における受動喫煙防止や喫煙マナーについての啓発を行います	●	●

○個人の生涯にわたる健康情報の活用

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
46	●	●	●	正しい知識について、様々な機会をとらえて啓発します	●	●
				・自らの健康状態を知る方法		
				・自らの健康状態を知り、自分に合った方法で健康増進に取り組むことの重要性		
				・エビデンスに基づいた生活習慣や健診結果に関する病気との関連		
47	●	●	●	学童期から健康状態を知ることができる機会を増やします	●	●
				・健診等のデータを活用した取組		
				・マイナポータル注10との連携等デジタル技術を活用した取組		
				・健（検）診等、自らの健康状態を知る機会の提供		

○事業者等の多様な主体と協働した取組

番号	対象世代			主な取組内容	取組主体	
	次	現	セ		行政	関係機関
48	●	●	●	健康増進普及月間等の機会にあわせて、事業者等と協働してイベント等を開催し、広く健康増進・食育・生活習慣病予防に関する知識の普及啓発に取り組みます	●	●
49	●	●	●	給食施設への指導・支援を充実し、従業員や施設の利用者の健康増進・生活習慣病予防につなげます	●	●

○事業所による従業員への主体的な健康増進活動の推進

番号	対象世代			主な取組内容		取組主体	
	次	現	セ			行政	関係機関
50		●	●	従業員の健康増進に取り組む事業所を増加させます		●	
				・健康経営の必要性についての啓発			
				・健康経営や健康情報の提供			
51		●	●	事業所による従業員の健康増進につながる取組を支援します		●	●
				・保険者や保健医療関係団体等と連携した支援			
52		●	●	事業所で働く従業員による健康増進の取組を支援します			●
				・健康宣言をはじめ健康経営に向けた取組の推進			
				・従業員が健康増進に取り組むために必要な健康情報の提供			